

اول نخ دندان می کشید یا مسواک می زند؟



از دیگر مزایای استفاده از نخ دندان این است که فلوراید موجود در خمیر دندان در بین دندان‌های شما قرار می گیرد.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، اگر از دندانپزشکان بپرسید ترتیب و توالی استفاده از نخ دندان و مسواک چگونه باید باشد، احتمالا با این پاسخ مواجه خواهید شد که هیچ مدرک قطعی و محکمی وجود ندارد که ثابت کند بهتر است اول از نخ دندان استفاده کرد یا مسواک. در واقع اهمیتی هم ندارد که اول مسواک بزنید یا نخ دندان بکشید. آنچه اهمیت دارد این است حتما روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. بسیاری از مردم از هر دو روش استفاده می کنند و نتیجه یکسانی هم داشته است.

بیشتر دندانپزشکان معتقدند اگر از هر کدام از این دو روش استفاده می کنید و در ۱۰ سال گذشته دندان‌هایتان سالم بوده‌اند لازم نیست روشتان را عوض کنید. به هر حال، استفاده از نخ دندان برای سلامت دندان‌ها و لثه مفید است و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و از بین رفتن بوی بد دهان می شود اما یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که وقتی از نخ دندان استفاده می‌کنید همه پلاک‌ها از بین نمی‌روند و ممکن است پلاک‌هایی که به نخ دندان چسبیده‌اند در دهان شما باقی بمانند، در حالی که اگر بعد از استفاده از نخ دندان مسواک بزنید همه این پلاک‌ها از بین می‌روند.

از دیگر مزایای استفاده از نخ دندان این است که فلوراید موجود در خمیر دندان در بین دندان‌های شما، جایی که قبلا پلاک بوده است، قرار می‌گیرد. پس اگرچه تفاوت چندانی بین ترتیب و توالی استفاده از نخ دندان و مسواک نیست، اما در مجموع می‌توان این‌طور توصیه کرد که مسواک زدن بعد از نخ دندان کشیدن اندکی بهتر از نخ دندان کشیدن بعد از مسواک زدن است.

با پخت و پز غذا با این روغن بدنتان را شوکه کنید!



مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد پخت و پز غذا ۱ روغن نارگیل سلامت بدن را تضمین می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، روغن نارگیل در حال تبدیل شدن به یک روغن پخت و پز اصلی در بسیاری از خانواده ها است. تولید کنندگان معتقدند با استفاده از روغن نارگیل می توان از چاقی و بیماری آلزایمر پیشگیری کرد.

بسیاری از سازمان ها مانند انجمن قلب آمریکا و USDA هشدار می دهند سایر روغن های مصرفی و نامرغوب باعث یی شدن بدن و ایجاد آسیب های زیادی به بافت های بدنی می شوند.

با توجه به پایگاه داده USDA غذایی ملی، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل حاوی ۱۱۷ کالری، ۰ گرم پروتئین، ۱۳/۶ گرم چربی (اشباع شده ۱۱/۸، ۰/۸ و ۰/۲ اشباع نشده با چند باند دوگانه) و ۰ گرم کربوهیدرات (۰ گرم فیبر و ۰ گرم قند) است.

روغن نارگیل دارای مقدار غیر منتظره ای بالا از اسیدهای چرب با زنجیره متوسط و یا تری گلیسرید (MCFAs و MCTS) است، که برای بدن ما بسیار مفید می باشد و مضرات بسیار کمتری نسبت به سایر روغن ها دارد.

نتایج مطالعات نشان می دهند، روغن نارگیل باعث جوان سازی پوست و مو می شود و از بروز سرطان و اضافه وزن پیشگیری می کند.

سلامت

خواص متعدد سکنجبین و کاهو را

نادیده نگیرید



کاهو حاوی مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان، امگا۳ و مواد معدنی بوده همچنین ویتامین‌های موجود در کاهو شامل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، روی، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و ویتامین های B-۶، A، C، E. و ویتامین K است که نیاز شما به این گروه از مواد مغذی را برطرف خواهد کرد.

پاکسازی بدن از سموم مختلف و همچنین کمک بهپاکسازی کبدو تقویت قلب و عروق نیز بخش دیگری از خواص بی شمار کاهو و سکنجبین به شمار می‌روند.

عروق بدن و مجاری است و ضمن تمیز کردن و پاکسازی خون بدن به دلیل خاصیت گرم و خشک بودن آن، سردی و رطوبت کاهو را خنثی کرده و اثرات مثبت فراوانی را به همراه خواهد داشت.

از شر بی خوابی و بد خوابی راحت شوید

رفعی خوابو درمان اختلالات سطحی خواب در افرادی که با مشکل مواجه هستند با مصرف کاهو و سکنجبین بسیار کاهش پیدا خواهد کرد و خوردن این دو خوراکی به کسانی که خواب راحتی ندارند، توصیه می‌شود.

داروهایی که ممکن است در حین گرما مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کنند

تأثیر بگذارد و خطر گرمازدگی یا گرمازدگی را به ویژه در هنگام فعالیت بدنی افزایش دهد.

پنجم: انسولین

گرما می تواند جذب انسولین را تسریع کند و احتمال افت سریع قند خون را افزایش دهد. این وضعیت می تواند باعث سرگیجه، لرز و تعریق و در برخی موارد، از دست دادن هوشیاری یا تشنج شود. دمای بالا همچنین می تواند در صورت عدم نگهداری طبق دستورالعمل، اثربخشی انسولین را کاهش دهد.

کامدار توصیه کرد که بدن خود را هیدراته نگه دارید، در ساعات اوج گرما از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید، تا حد امکان در مکان های خنک بمانید و از علائم گرمازدگی مانند سرگیجه، حالت تهوع، گیجی و تعریق بیش از حد آگاه باشید.

او همچنین خاطرنشان کرد که کم آبی بدن می تواند عوارض جانبی برخی داروهای دیگر مانند مسکن های ضد التهابی مانند ایبوپروفن را افزایش دهد و ممکن است لیتوم، دارویی که برای درمان اختلال دوقطبی استفاده می شود، را سمی تر کند.

او در پایان بر اهمیت عدم قطع مصرف هیچ داروی تجویز شده بدون مشورت با پزشک یا داروساز، حتی در هوای گرم، تأکید کرد.



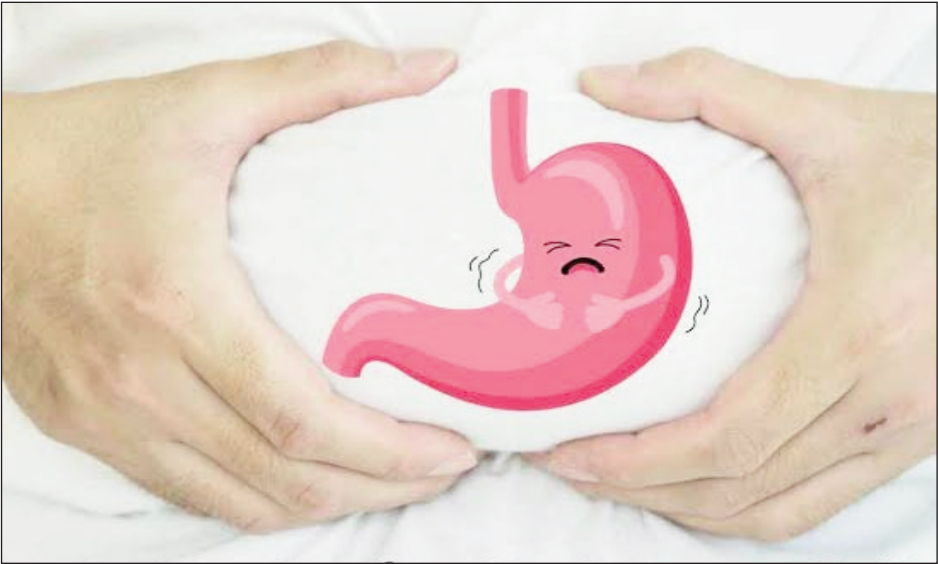
سوم: داروهای قلب و فشار خون

این داروها شامل مسدودکننده‌های بتا هستند که ممکن است جریان خون به پوست را محدود کرده و توانایی بدن در دفع گرما را کاهش دهند. و داروهای ادرارآور که باعث افزایش از دست دادن مایعات و خطر کم آبی بدن می‌شوند. داروهای رامیپریل و لوزارتان نیز ممکن است به دلیل تأثیر بر تعادل مایعات و تنظیم تشنگی، خطر کم آبی بدن را افزایش دهند.

چهارم: محرک‌ها

مانند آمفتامین‌ها، که برای درمان اختلال بیش فعالی کمبود توجه (ADHD) استفاده می‌شوند، می‌توانند دمای بدن را افزایش دهند، متابولیسم را تسریع کنند و بر تعریق

راهکارهای تغذیه ای برای کوچک کردن معده



خشک شده و برگه‌ها هم گزینه‌های مناسبی هستند.

۵. وعده‌های غذایی خود را با روش سالمی تهیه کنید:برای نهار به جای اینکه از همبرگ استفاده کنید، یک سالاد تازه تهیه کنید. جوجه کباب به همراه نان سیوس دار هم پیشنهاد مناسبی است. به عنوان دسر هم به جای بستنی‌های شکلاتی پرکالری می‌توانید از ماست استفاده کنید.

۶. وقتی احساس گرسنگی کردید یا کمی قبل از آن، دست از غذا خوردن بکشید:هیچ‌گاه خود را مجبور نکنید که غذای خود را تا ته آن بخورید. اگر در رستوران هستید از پیشنهاد تقاضای ظرف یک‌بار مصرف کنید و اگر در خانه هستید باقیمانده غذا را در ظرف جداگانه‌ای در یخچال نگه‌داری کنید. به آهستگی غذای خود را میل کنید تا معده فرصت داشته باشد تا کمی از غذا را هضم کند و سیگنال‌های احساس سیری را به مغز شما بفرستد. در نتیجه زودتر احساس سیری خواهید کرد و دست از غذا خواهید کشید.

دوشنبه ۸ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۰ / سال سی و دوم
نورخوزستان
۷

خوراکی‌هایی که کلسترول بد خونتان را از بین می‌برند



با رعایت یکسری نکات تغذیه ای و مصرف مواد غذایی مفید می‌توان چربی و کلسترول بد خون را کاهش داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن چربی و یا کلسترول خون بالا در هر انسان یک وضعیت نگران کننده‌است، زیرا این موارد می‌توانند با ورود به شریان‌ها و انباشت پلاک‌ها تأثیری خطرناک و جدی بر روی بدن انسان بگذارند.

گرفتگی رگ‌های خونی و حملات قلبی و انواع سکنه‌ها از عوارض جبران‌ناپذیر چربی خون بالااست.

چه افرادی در معرض کلسترول خون بالا هستند؟

– افراد چاق و دارای اضافه وزن بالا

– افرادی که رژیم غذایی نامناسب دارند

– افراد سیگاری

– افرادی که از بیماری‌هایی از جمله: دیابتی، نارسایی کلیه و کبد رنج می‌برند

۱. دانه‌های گشنیز

گشنیز یکی از گیاهانی است که می‌تواند چربی خون را در بدن کاهش دهد. بنابراین برای کاهش چربی خون می‌توان ۲ تا ۳ قاشق چای خوری از دانه‌های این گیاه معطر را با یک لیوان آب حل کرده و بجوشانید و پس از کمی خنک شدن آن را میل کنید. توجه داشته باشید دانه‌های این گیاه نقش بسزایی در کاهش چربی خون دارد.

۲. خوردن پیاز

سعی دلشته باشید از سبزیجات به خصوص پیاز به صورت منظم در وعده‌های غذایی روزانه خود استفاده کنید، زیرا پیاز یکی از آن دسته از سبزیجاتی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و هرگونه بیماری از جمله چربی خون را از بین ببرد؛ بنابراین یک عدد پیاز را رنده، یک سوم قاشق چایخوری قفل و یک فنجان باترمیک را ترکیب کرده و طی روز از این روش خارق العاده برای کاهش چربی و کلسترول خون استفاده کنید.

۳. درمان چربی خون با سیر

سیر نیز همانند پیاز از جمله سبزیجات فعال و خارق العاده است که یک ماده به نام گوگرد دارد که از آن با نام آلیسین نیز یاد می‌کنند. آلیسین قابلیت مهار کلسترول اضافی از کبد انسان را دارد، بنابراین مصرف روزانه سیر به همه افراد جامعه توصیه می‌شود، زیرا این ماده مفید نه تنها به غذاهایاتان مره می‌دهد، بلکه کلسترول بدن را در بدنتان کاهش می‌دهد.

۴. مصرف آجیل و دانه ها، لوبیا و جونه لوبیا

مصرف آن دسته از آجیل‌هایی که از فیبر غنی هستند به شدت به همه هموطنان توصیه می‌شود، آجیل‌هایی مانند: بادام، بادام زمینی و گردو و بادام که در بهبود و درمان چربی و کلسترول بالا تأثیرگذار هستند.

۵. سبب و درمان چربی خون

سبب اصلی ویتامین C و پکتین است و این موارد می‌توانند در بدن با کلسترول در کبد ترکیب شده و از طریق صفرا خارج شود، بنابراین مصرف روزانه یک عدد سیب برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون بالا توصیه می‌شود.

۶. تأثیر مصرف مرغ بدون پوست در کاهش چربی خون گوشت مرغ به نسبت سایر گوشت‌ها اسید چرب اشباع نشده دارد، البته این موضوع در صورتی می‌تواند برای انسان مفید باشد که از گرفتن تمامی پوست مرغ اطمینان داشته باشیم، زیرا پوست مرغ مملو از پروتئین و چربی است و همین امر می‌تواند موجب‌ات چربی و کلسترول خون را در افراد افزایش دهد.

۷. استمرار غلات

دانه‌های غلات از متگنز غنی هستند به طوریکه غلات می‌توانند در برابر اضافه وزن و چاقی مقاومت کرده و از ایجاد عروق کرونر در بدن نیز جلوگیری کنند.

۸ قارچ

یک دسته از قارچ‌ها هستند که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون بدن کمک کنند که عبارتند از:

بتا گلوکان: یک نوع قارچ عالی با فیبر محلول است که فرد پس از مصرف آن این ماده می‌تواند مانع از جذب کلسترول در خون افراد شود.

ارتداینرین: این نوع از قارچ عالی می‌تواند متابولیسم فسفولیپیدها را در کبدبه شدت تغییر دهد.

مونوبولین: این قارچ در متابولیسم کلسترول در کبد نقش دارد و می‌تواند برای مشکلات چربی و کلسترول خون مفید و موثر باشد، لذا مصرف روزانه این نوع از قارچ به همه توصیه می‌شود.

۹. تأثیر کاهو

کاهو بدلیل وجود حاوی مقادیر سلولزی می‌تواند کمک به کاهش چربی خون کند، زیرا سلولزهای موجود در کاهو در بدن جذب نمی‌شود و مصرف آن برای پر کردن شکم و کاهش توانایی جذب غذابسیار عالی است.

۱۰. رفع چربی خون با چای کوهی

به تازگی دانشمندان دریافته‌اند انواع چای به خصوص کوهی می‌تواند در کاهش کلسترول LDL خون نیز مفید باشد.

مصرف چای سیاه به مدت سه هفته می‌تواند تا ۱۰ درصد میزان چربی را در بدن کاهش دهد. چای اسکواش نیز می‌تواند راهی موثر برای درمان چربی خون اضافی باشد.

۱۱. سرکه سیب

سرکه سیب در دنیای امروز از کاربردهای زیادی برخوردار است. یکی از مزایای آن درمان و کاهش کلسترول و تری گلیسرید است.علاوه بر مصرف و استفاده از خوراکی‌ها و مواد غذایی‌های مذکور می‌توانید در رژیم‌های روزانه خود برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون از این خوراکی‌ها بهره‌یز کنید تا بدنی سالم داشته باشید.

– مصرف انواع میوه و سبزیجات تازه

– خوردن ۲ بار ماهی در هفته

– طبخ گوشت بدون چربی

– مصرف ۲ عدد تخم مرغ در طول هفته

– مصرف زیاد آب و چای سبز روزانه

– برهیز از غذاهای سرخ شده

– حذف شیرینی‌های کاذب

– عدم استعمال دخانیات